


СОГЛАСОВАНО

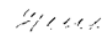
Директор УМК ОУ «Диксонская СП»

 Динзовцева Д.А./

Приказ № 01/81-а

от «31\_» августа\_2022 года

Рассмотрено на заседании ПМО

Руководитель ПМО  Динзовцева Д.А./

от «30» августа 2022 года

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Диксонская средняя школа»

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс **7**

Учитель **Ефимов А.Д.**

Количество часов: всего **68** часа; в неделю **2** часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы **Ефимова А.Д.**, утверждённой решением педагогического Совета, протокол № 21 от 31.08.2022г.

В соответствии с **федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,**

УМК:

Автор **В.И. Лях** Физическая культура 5-7 класс, издательство Москва, «Просвещение» 2017 г.

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		<b>I четверть</b>					
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>11ч</b>				
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Бег с ускорением.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь.	<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов</li> </ul>
2.	2.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 30-60м.	1				
3.	3.	Спринтерский бег. Низкий старт. Специально беговые упражнения. Бег 30м. – учёт.	1				
4.	4.	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Бег с ускорением до 60м.	1				
5.	5.	Метание мяча на дальность – учёт. Бег по прямой.	1				
6.	6.	Круговая тренировка силового характера. Бег 60м. – учёт.	1				
7.	7.	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча с шести беговых шагов.	1				
8.	8.	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3x10 – учёт.	1				
9.	9.	Прыжок в высоту с разбега –учёт. Бег на дистанцию 1000м.	1				
10.	10.	Метание набивного мяча из положения сидя. Бег 1500м.	1				

11.	11.	Метание набивного мяча – учёт. Бег 1500м.	1				<p>общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> </ul> <p>– участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой;</li> <li>– проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</li> </ul>
		<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6 ч</b>				<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулировать и удерживать учебную задачу;</li> <li>– применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи.</li> <li>– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</li> <li>– определять общую цель и пути ее достижения</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно выделять и</li> </ul>
12.	1.	Инструктаж по ТБ. Повторение приёмов баскетбола: перемещения, остановки, повороты. Правила игры.	1			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического</p>	
13.	2.	Бросок мяча с места одной рукой от плеча. Ведение на месте.	1				
14.	3.	Бросок мяча после ведения и ловли. Ведение мяча в движении.	1				
15.	4.	Позиционное нападение. Игра «стритбол».	1				
16.	5.	Нападение быстрым прорывом (2х1). Игра «стритбол».	1				

17.	6.	Взаимодействия в парах. Игровые задания с баскетбольным мячом.	1			развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>формулировать познавательную цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</li> <li>– контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить вопросы, обращаться за помощью</li> <li>– формулировать собственное мнение</li> <li>– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</li> <li>– навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций.</li> </ul>
		<b>II четверть</b>					
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12 часов</b>				
18.	1.	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Упражнения на гибкость.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран,	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</li> <li>– использовать общеразвивающие упражнения для развития</li> </ul>

19.	2.	Строевые упражнения. Висы.	1			мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	физических качеств; – выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой <b>Познавательные:</b> – рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; – раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> – формулировать собственное мнение; – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; – соблюдать правила безопасности при работе на снарядах; – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами
20.	3.	Строевые упражнения. Упоры. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лёжа (д).	1				
21.	4.	Лазание по канату в два приёма. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.	1				
22.	5.	Закрепление лазания по канату в два приёма. Кувырок вперёд и назад.	1				
23.	6.	Акробатические упражнения: кувырок назад в стойку на лопатках. Мост из положения лёжа.	1				
24.	7.	Акробатическая комбинация – учёт. Упражнения на осанку.	1				
25.	8.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1				
26.	9.	Наклон вперед из положения стоя – учёт. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1				
27.	10.	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1				
28.	11.	Общеразвивающие упражнения с обручем. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа – учёт.	1				
29.	12.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой за 1 минуту – учёт.	1				

							и без предметов. <b>Личностные:</b> – выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; – владеть правилами техники безопасности, страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
		<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8ч</b>				<b>Регулятивные:</b> – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять <b>Познавательные:</b> – уметь использовать наглядные модели; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
30.	1.	Инструктаж по ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Техника перемещений, прыжков, стоек, поворотов.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный	
31.	2.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. – учёт.	1				
32.	3.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.	1				
33.	4.	Закрепление приёма снизу, нападающего удара. Обучение нижней прямой подачи мяча.	1				
		<b>III четверть</b>					
34.	5.	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1				
35.	6.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная	1				– прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели,

		игра «Пионербол» с элементами волейбола.				инвентарь	сформулированные учителем; – включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <b>Коммуникативные:</b> – задавать вопросы; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; <b>Личностные:</b> – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам; – проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.
36.	7.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара. Игра «10 передач».	1				
37.	8.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1				
		<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10ч</b>			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный	<b>Регулятивные:</b> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; – планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бег <b>Познавательные:</b>
38.	1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка скоростно – силовой направленности.	1				
39.	2.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 6 минут.	1				
40.	3.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 8 минут.	1				

41.	4.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 10 минут.	1			проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности , портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	- осуществлять анализ выполненных действий по кроссовой подготовке;
42.	5.	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1				- активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;
43.	6.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1				- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
44.	7.	Кроссовая подготовка 2000 м. Круговая эстафета.	1				<b>Коммуникативные:</b>
45.	8.	Кроссовая подготовка 2000 м. Упражнения на расслабление.	1				- ставить вопросы, обращаться за помощью
46.	9.	Продолжительный бег 15 минут. Упражнения на гибкость.	1				- формулировать собственное мнение
47.	10.	Специально беговые упражнения. Эстафетные задания с бегом.	1				- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.
		<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>5 ч</b>			<b>Личностные:</b>	
48.	1.	Инструктаж ТБ. Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча без зрительного контроля - учёт. Учебная игра.	1			- создавать мотивационную основу на занятия кроссовой подготовкой;	
						- проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям по кроссовой подготовке.	
						<b>Регулятивные:</b>	
					Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер,	- принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	



49.	2.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.	1			экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать наглядные модели;</li> <li>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>- прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию;</li> <li>- понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- формулировать собственное мнение;</li> <li>- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.</li> </ul>
50.	3.	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча со сменой направления – контроль на технику.	1				
51.	4.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1				
		Учебная игра по упрощенным правилам с заданием.	1				
52.	5.						

VI четверть							
Лыжная подготовка				10 ч			
53.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий на лыжах. Скользящий шаг.	1				
54.	2.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Прохождение дистанции 1 км.	1				
55.	3.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1				
56.	4.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1				
57.	5.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1				
58.	6.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1				
59.	7.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.	1				
60.	8.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5 км.	1				
61.	9.	Совершенствование попеременного	1				

Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь

**Познавательные:**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
- понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

**Регулятивные:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно воспринимать словесную оценку учителя;
- принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу;

**Коммуникативные:**

- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

**Личностные:**

- ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов;

		двухшажного хода. Передвижение до 3 км.					
62.	10.	Эстафеты на лыжах.	1				
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 ч</b>				
63.	1.	Инструктаж по ТБ. Правила приёма воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3х10 – учёт. Прыжок в длину с разбега.	1				
64.	2.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места - учёт. Круговая тренировка на выносливость.	1				
65.	3.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Бег 30 м. – учёт.	1				
66.	4.	Метание мяча с разбега на дальность. Бег 60 м. – учёт.	1				
67.	5.	Бег по виражам. Круговая тренировка скоростно – силового характера.	1				
68.	6.	Эстафетные задания с бегом и прыжками.	1				
							<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>– планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>– адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>– оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>– активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>– выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с</li> </ul>

							<p>предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>– участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой;</li> <li>– проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</li> </ul>
	<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>				